

Milenrama (*Achillea millefolium*): La Hierba del Soldado

Autor: EA4IPV

Fecha: 22/03/2026

Categoría: Botánica Medicinal

Etiquetas: Sin etiquetas

Milenrama (*Achillea millefolium*): La Hierba del Soldado

La milenrama debe su nombre genérico a Aquiles, el héroe homérico que según la leyenda utilizaba esta planta para curar las heridas de sus soldados durante la guerra de Troya. Su nombre específico *millefolium* (mil hojas) describe perfectamente sus hojas finamente divididas. No es una exageración mitológica: la milenrama es una de las plantas hemostáticas (que detienen el sangrado) más eficaces de la flora europea, y su perfil terapéutico va mucho más allá de la cicatrización de heridas.

Identificación Botánica

Achillea millefolium es una planta herbácea perenne de la familia Asteraceae, rizomatosa, que alcanza los 20-80 cm de altura. El tallo es erecto, simple o poco ramificado en la parte superior, estriado, con indumento variable (desde glabro a densamente lanoso según la subespecie).

Las hojas son el rasgo más distintivo: bi o tripinnadas, con segmentos lineares muy finos, lo que les da un aspecto plumoso o «de helecho» inconfundible. Las hojas basales son pecioladas y de hasta 15 cm de largo; las caulinares son sésiles, alternas y progresivamente más pequeñas hacia arriba. Son de color verde oscuro y aromáticas al frotarlas, con un olor entre herbal y alcanforado.

Los capítulos florales son pequeños (4-6 mm de diámetro), con 4-6 lígulas cortas y anchas, generalmente blancas aunque existen variedades silvestres rosadas, que rodean un disco central de flósculos tubulares blanquecinos a amarillentos. Se agrupan en corimbos terminales densos y aplanados de 5-15 cm de diámetro. Florecen de junio a octubre.

Los frutos son aquenios oblongos, comprimidos, sin vilano. El rizoma es horizontal, delgado y produce estolones que permiten a la planta formar colonias extensas.

Hábitat y Distribución

Una de las plantas más cosmopolitas del Hemisferio Norte. Crece en toda Europa, Asia templada y Norteamérica, naturalizada en el Hemisferio Sur. En la Península Ibérica es común en todo el territorio, desde el nivel del mar hasta los 2.500 metros.

Hábitats: praderas, pastos, bordes de caminos, taludes, cunetas, claros de bosque, terrenos baldíos y jardines. Prefiere suelos bien drenados y exposición soleada, pero es extraordinariamente adaptable a casi cualquier condición. Es una de las primeras plantas en colonizar terrenos alterados.

Partes Útiles

Sumidades floridas (hojas superiores + inflorescencias): Se recolectan al inicio de la floración (junio-julio), cortando el tercio superior de la planta. Secar en manojos colgados boca abajo en lugar sombrío y ventilado. Conservar en recipientes herméticos protegidos de la luz.

Hojas frescas: Para uso inmediato como hemostático en heridas de campo.

Propiedades Medicinales

Hemostática (detiene hemorragias): Esta es la propiedad que le ha dado su fama legendaria. Las hojas frescas machacadas y aplicadas sobre heridas sangrantes aceleran la hemostasia y la coagulación. El mecanismo implica la combinación de taninos (astringentes que contraen los vasos sanguíneos), aquileína (un alcaloide con efecto procoagulante) y el efecto mecánico de las fibras vegetales como apósito natural. Eficaz para hemorragias nasales (epistaxis), heridas superficiales y pequeños cortes.

Digestiva y amargo-tónica: Los principios amargos (lactonas sesquiterpénicas: aquilicina, aquilina, milefina) estimulan la secreción de jugos digestivos. La EMA aprueba su uso para «pérdida temporal del apetito» y «molestias gastrointestinales leves, como hinchazón y flatulencia».

Antiespasmódica: Los flavonoides (apigenina, luteolina, rutina) y el aceite esencial relajan la musculatura lisa gastrointestinal y uterina. Útil en cólicos intestinales, síndrome del intestino irritable y dismenorrea.

Antiinflamatoria: Las lactonas sesquiterpénicas (especialmente el camazuleno, que se forma durante la destilación) inhiben la vía de la COX y la LOX. Efecto demostrado tanto por vía oral como tópica.

Colerética y colagoga: Estimula la función hepática y la secreción biliar, apoyando la digestión de grasas.

Diaforética: En infusión caliente, favorece la sudoración, útil al inicio de procesos febriles (similar al uso del saúco).

Emenagoga: Tradicionalmente usada para regular y estimular la menstruación. Los flavonoides y el aceite esencial relajan el útero mientras que la aquileína puede estimular las contracciones.

Vulneraria y cicatrizante: Además del efecto hemostático inmediato, la milenrama favorece la cicatrización a medio plazo por su combinación de efectos antiinflamatorio, antimicrobiano y estimulante de la regeneración tisular.

Formas de Preparación

Infusión digestiva y antiespasmódica

Verter 200 ml de agua hirviendo sobre 1,5-2 g de sumidades floridas secas. Tapar y reposar 10-15 minutos. Colar y tomar 3-4 tazas al día entre las comidas. El sabor es aromático, ligeramente amargo y agradable. Para dismenorrea, comenzar 2-3 días antes del inicio esperado de la menstruación.

Cataplasma hemostática de emergencia

Esta es la aplicación más inmediata y útil en situaciones de campo. Machacar hojas frescas de milenrama (masticándolas si no se dispone de mortero) hasta obtener una pasta verde. Aplicar directamente sobre la herida sangrante y presionar. Mantener varios minutos hasta que cese el sangrado. También se puede espolvorear polvo de hojas secas sobre heridas que sangran.

Para hemorragias nasales (epistaxis): introducir una hoja fresca enrollada ligeramente en la fosa nasal sangrante e inclinar la cabeza hacia delante (no hacia atrás).

Tintura

Macerar 200 g de sumidades floridas frescas (o 100 g secas) en 1 litro de alcohol de 45° durante 2 semanas, agitando diariamente. Filtrar. Dosis: 2-4 ml (40-80 gotas) en agua, 3 veces al día.

Aceite vulnerario de milenrama

Macerar sumidades floridas frescas, ligeramente marchitas, en aceite de oliva virgen durante 4 semanas al sol. Filtrar. Usar para masaje en zonas doloridas, aplicar sobre heridas en fase de cicatrización o como base para preparaciones de primeros auxilios de campo.

Baño de asiento

Preparar una decocción con 100 g de sumidades secas en 2 litros de agua, hervir 10 minutos. Colar y añadir a un barreño con agua tibia. Hacer baños de asiento de 15-20 minutos para hemorroides, fisuras anales o inflamaciones de la zona pélvica.

Combinaciones útiles

Milenrama + manzanilla + menta: Combinación clásica para trastornos digestivos funcionales.

Milenrama + caléndula (uso externo): Potencia el efecto cicatrizante para heridas y úlceras cutáneas.

Milenrama + saúco + tila: Mezcla diaforética clásica para el inicio de resfriados con fiebre.

Precauciones y Contraindicaciones

ADVERTENCIA DE SEGURIDAD:

CONTRAINDICADA EN EL EMBARAZO por su efecto emenagogo y potencialmente uterotónico. Puede inducir contracciones uterinas y existe riesgo teórico de aborto.

Las personas con alergia a las Asteraceae/Compuestas (margaritas, crisantemos, ambrosía, manzanilla, caléndula) tienen riesgo de reacción alérgica. Las lactonas sesquiterpénicas son potentes sensibilizantes de

contacto.

La milenrama puede causar dermatitis fotoalérgica en personas sensibles: la piel tratada con milenrama puede reaccionar excesivamente a la luz solar. Evitar la exposición solar intensa en zonas donde se ha aplicado tópicamente.

Por su efecto sobre la coagulación, no combinar con anticoagulantes (warfarina, acenocumarol, heparina) ni con antiagregantes plaquetarios (aspirina, clopidogrel) sin supervisión médica. El efecto puede ser tanto aditivo como antagonista según la dosis y el contexto.

Puede interactuar con barbitúricos y otros sedantes, potenciando la sedación.

No aplicar como hemostático en heridas profundas o potencialmente infectadas que requieran atención médica. El uso hemostático de campo es para primeros auxilios mientras se busca asistencia sanitaria si es necesaria.

En dosis altas y uso prolongado puede ser hepatotóxica por las lactonas sesquiterpénicas. Respetar las dosis recomendadas y no usar continuamente más de 4-6 semanas.

Esta información es educativa y no sustituye el consejo médico profesional. Las heridas que no dejan de sangrar, son profundas o muestran signos de infección requieren atención médica inmediata.